

保健ガイド

岩見沢保健センター（10西3） ☎25局5540
 高齢者福祉センター「えみる」（北村赤川3562） ☎36局2140
 栗沢保健センター（栗沢町南本町30） ☎45局3711

※問い合わせや受付は、岩見沢保健センターで行いますので、ご協力をお願いします。

● 乳幼児健康診査

岩見沢と栗沢どちらの会場でも受診できます。乳幼児健康診査を前月受診できなかった方は、必ず今月受診しましょう。

会場	区分	4・5か月児健康診査	8・9か月児健康診査	1歳6か月児健康診査（注）	3歳児健康診査				
岩見沢保健センター	日程	4月17日[5月15日]		4月2日[5月7日]		4月9日[5月14日]		4月22日[5月27日]	
	受付時間	12:00~12:30	13:00~13:30	12:00~12:30	13:00~13:30	12:00~12:30	13:00~13:30	11:30~12:00	12:30~13:00
	対象	平成20年 11月1日~15日 生まれ	平成20年 11月16日~30日 生まれ	平成20年 7月1日~15日 生まれ	平成20年 7月16日~31日 生まれ	平成19年 9月1日~15日 生まれ	平成19年 9月16日~30日 生まれ	平成18年 3月1日~15日 生まれ	平成18年 3月16日~31日 生まれ
栗沢保健センター	日程	4月16日[6月18日]		4月16日[6月18日]		今月はありません[5月12日]		今月はありません[5月12日]	
	受付時間	12:45~13:00		13:15~13:30		12:45~13:00		13:30~13:45	
	対象	平成20年11・12月生まれ		平成20年7・8月生まれ		次回の対象者は 平成19年8~10月生まれ		次回の対象者は 平成18年2~4月生まれ	

（注）1歳6か月児の健康診査終了後、希望者にフッ素塗布を行います。（負担金800円）歯ブラシを持参してください。

[]は次回開催日

● 献血にご協力を

4月13日(月)	10:00~13:30	北海道教育大学岩見沢校（緑が丘2）
	15:00~16:00	東日本高速道路岩見沢管理事務所（駒園8）
28日(火)	9:30~11:30	NHK岩見沢支局（2東1）
	13:00~16:00	北海道中央労災病院（4東16）

健康大好き



気をつけよう、花粉症

花粉症はアレルギーの一種で、花粉に含まれる特殊なタンパク質が、鼻やのど、目に入って過剰に反応を起こし、そのときに分泌されるヒスタミンという物質が作用して、鼻やのどの粘膜の炎症による痛み、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、結膜炎による目のかゆみなどを引き起こします。

花粉症といえば、本州ではスギが有名ですが、道内ではシラカバによる花粉症に悩む方が増えています。シラカバ花粉症は、りんご、もも、サクランボなどの果物にシラカバ花粉に含まれるアレルギーを引き起こす共通の原因となる物質が含まれているため、その果物を食べた場合、唇や口の中のはれ、のどのはれ、症状が重い場合はじんましんや吐き気、けいれんを起します。

道内では、3月下旬から4月上旬にハンノキ、4月下旬から6月上旬にシラカバ、6月上旬から8月下旬にカモガヤなどイネ科の植物、8月下旬から10月上旬にヨモギ花粉が飛び始めます。

花粉症を予防する抗アレルギー薬の投与などの治療を行なうと、花粉が多く飛び散る時期でも症状を軽減することができます。この薬は、効果が現れるまでに約2週間かかりますので、花粉症の方は早めに治療を始めると効果的です。

【花粉の予防】

- ▶花粉情報に注意し、花粉が多く飛び散るときは外出を控え、窓や戸を閉める
- ▶外出時は、マスクや眼鏡を着用し、帰宅後は服や髪に付いた花粉をよく払い、洗顔やうがい、鼻をかむ
- ▶家の中に入り込んだ花粉を取り除くため、こまめに掃除する

● 健康や子育てに関する相談などは

- ◆保健師による健康相談
 - 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時~午後5時30分
岩見沢保健センター
 - 4月23日(木) 午前9時30分~11時30分
栗沢保健センター
 - 4月27日(月) 午後1時30分~3時30分
北村支所（北村赤川593）
- ◆栄養士による栄養相談
糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、肝臓病の食事や離乳食等について
 - 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時~午後5時30分
岩見沢保健センター
事前に電話で申し込んでください
- ◆精神科医による心の健康相談
 - 4月16日(木) 午後1時~3時
保健所（8西5） ☎20局0121
相談日の2日前までに電話予約が必要

- ◆小児科医による子育て相談
 - 4月24日(金) 午後1時~2時
- ◆子育て相談
 - 土・日曜日、祝日を除く毎日
午前9時~午後5時30分
- ◆おしゃべりルーム
 - とことこ
9か月~1歳2か月の第一子目の親子
4月8日(木)・15日(水)、5月20日(水)
午前10時~11時30分
 - ばぶばぶ
妊娠中~生後8か月の第一子目の親子
4月10日(金)・24日(金)、5月8日(金)
午後1時~2時30分
会場はいずれも子育て支援センター（東山町38） ☎22局3337

法律・身の上・税などの生活に関する相談は、裏面をご覧ください。

● 各種予防接種

区分	対象	指定医療機関名
百日せき、ジフテリア、破傷風三種混合ワクチン	生後3か月~90か月未満児 初回接種...3~8週間隔で3回接種 追加接種...初回接種完了後、12~18か月の間に1回接種	○あくつこどもクリニック（10西4） ☎33局8000 ○岩見沢こども・産科婦人科クリニック（3西10） ☎32局0707 ○さとうキッズクリニック（大和1-9） ☎20局0310 ○市立総合病院（小児科）（9西7） ☎22局1650 ○たかはし小児科（7東1） ☎23局2660 ○出口小児科（7西5） ☎22局3570
麻しん、風しん混合ワクチン 麻しんワクチン 風しんワクチン	1期...生後12か月~24か月未満児 2期...就学前1年間にある子	

2期の対象者には、4月中旬に案内書を送付します。案内書が送付されない場合は、ご連絡ください。

区分	対象	日程 受付時間	会場
BCG 予防接種	生後3か月~6か月未満児	4月1日・15日 [5月13日] 10:00~11:20	岩見沢保健センター

○各指定医療機関によって、接種日時が異なりますので、必ず確認してください。
 ○他市町村で予防接種を受ける場合は、依頼書が必要ですので、必ず岩見沢保健センターへ連絡してください。

母親学級

会場 岩見沢保健センター

日時 4月1日(水)・8日(水)・15日(水)
午後1時~3時(8日(水)は0時40分から)
対象 平成21年9・10月に出産予定の方 問合せ先 岩見沢保健センター

股関節脱臼検査

会場 市民健康センター（8西7）

日程 4月8日(水) 受付時間 午後1時30分~2時
対象 平成20年12月生まれのお子さん 負担金 800円
問合せ先 岩見沢保健センター

子宮がん検診・乳がん検診

会場 市民健康センター（8西7）

乳がん検診は、検診を受ける日の前の週の金曜日に、市立総合病院（9西7）で、マンモグラフィ撮影を受けてからの検診になります。
 （マンモグラフィ撮影当日は午後2時~4時に市立総合病院へ）
 日程 毎週火曜日（要事前申込） 検診当日は午後0時45分~1時に会場へ
 対象 子宮がん 20歳以上の女性 乳がん 30歳以上の女性
 申込・問合せ先 受診を希望する日の3週間前までに岩見沢保健センターへ

脳イキキ度チェック

会場 岩見沢保健センター

日程 4月7日(火)・14日(火)、21日(火)、28日(火)
内容 神経、心理機能テスト、生活の指導
対象 「物忘れが気になる」「今まで好きだったことに興味や関心がなくなった」などを、最近感じるようになった方
申込・問合せ先 実施日の2週間前の午前9時から電話で岩見沢保健センターへ

夜間、急に具合が悪くなったら

夜間急病センター

10西3 ☎25局3000

診療時間

午後6時~午前0時まで
土・日曜日、祝日を問わず
診療します